Doar bicepșii

Începător | 3 min | 29 Kcal

1		**Flexii alternante** Ganteră	**40** Sec
	Pauză		**20 Sec**
2		**Flexii alternative „ciocan”** Ganteră	**40** Sec
	Pauză		**20 Sec**
3		**Flexie rotativă a bicepșilor** Ganteră	**40** Sec
	Pauză		**20 Sec**
4		**Flexii de concentrare** Ganteră	**20** Sec

Armify

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă.

Aici ai structura tehnică. În aplicație găsești o experiență mai bogată și mai dinamică.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.